

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ: ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

**Скиба О. А.**

*Сумский государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко,  
Сумы, Украина*

**Аннотация.** Произведена гигиеническая оценка организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, в ходе которой установлено превышение длительности учебно-тренировочного занятия среди  $12,99 \pm 1,67\%$  спортсменов. Установлено, что среди спортсменов, которые занимаются в группах с разным объемом недельной нагрузки, наблюдаются достоверные различия в развитии показателей успешности спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, спортсмены, детско-юношеские спортивные школы, успешности спортивной деятельности.

Утверждение Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012 – 2016 годы свидетельствует, что важнейшей задачей государства и общества в целом является создание основы для сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи через развитие детско-юношеского спорта [4].

На сегодняшний день в Украине основу детско-юношеского спорта составляют учреждения дополнительного образования спортивного профиля, основной задачей деятельности которых, является создание условий для гармоничного воспитания, физического развития, оздоровления, содержательного отдыха и досуга детей и молодежи, приобретения навыков здорового образа жизни, подготовки спортивного резерва для сборных команд Украины [5].

Учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки направлен на формирование высокого двигательного потенциала спортсменов, эффективность которого определяется степенью соответствия тренировочного воздействия возрастным особенностям развития детского организма [3].

В связи со значительным ростом спортивных достижений, жесткой конкуренцией на международной арене наблюдается все более выраженная тенденция к “омоложению” контингента во многих видах спорта, что на фоне интенсификации и несоответствия выполняемых физических нагрузок функциональным особенностям организма спортсменов, повышает риск возникновения отклонений в состоянии здоровья детей и отрицательной динамики спортивных результатов [2].

Поэтому, во избежание негативных последствий влияния повышенных физических нагрузок, что присущи современному детско-юношескому спорту, необходимой является оценка соответствия организации учебно-тренировочного процесса гигиеническим требованиям и разработка основных направлений его оптимизации.

Целью настоящего исследования была гигиеническая оценка организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах.

Изучение организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах осуществлялось путем хронометража тренировочного занятия спортсменов разных видов спорта ( $n=407$ ) (спортивные единоборства, сложно-координационные, циклические и игровые), групп начальной и предварительной базовой подготовки. Полученные данные сопоставлялись с существующими гигиеническими нормами [5].

Влияние организации учебно-тренировочного процесса на показатели успешности спортивной деятельности оценивали с помощью дисперсионного анализа по критерию Фишера.

Успешность спортивной деятельности оценивали по показателям развития физических качеств и их сопоставления с возрастными-половыми стандартами в соответствии с общегосударственной программой по видам спорта.

Согласно Постановлению Кабинета Министров Украины от 05.11.2008 г. № 993 “Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу”, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух часов в группах начальной подготовки и трех – в группах предварительной базовой подготовки [5]. В результате исследования установлено, что продолжительность учебно-тренировочных занятий представителей различных видов спорта, в большинстве случаев соответствует установленным нормам ( $87,01 \pm 1,67\%$ ). Однако, среди  $12,99 \pm 1,67\%$  детей, которые занимаются в группах с несоответствием организации учебно-тренировочного процесса, наибольший удельный вес ( $30,0 \pm 2,27\%$ ) приходится на представителей сложно-координационных видов спорта, для которых характерно превышение длительности одного учебно-тренировочного занятия (более трех часов). Кроме того, недельный объем организованной двигательной активности  $29,85 \pm 2,27\%$  представителей циклических видов спорта превышает установленные нормы (8 часов) и находится в пределах 10 часов и зависит от стажа занятий спортом ( $\chi^2=304,13$ ,  $p < 0,001$ ).

Оценка влияния организации учебно-тренировочного процесса на успешность спортивной деятельности позволила установить, что продолжительность недельной нагрузки является определяющим фактором, детерминирующим достижения высоких спортивных результатов в различных видах спорта. Среди представителей единоборств и сложно-координационных видов спорта, которые занимаются в группах с разным объемом недельной нагрузки, наблюдаются достоверные различия в развитии показателей успешности спортивной деятельности ( $F=8,79$ ;  $p < 0,01$  и  $F=5,50$ ;  $p < 0,05$ ) (по показателям развития силы и гибкости соответственно). Достоверное отличие в развитии показателей успешности спортивной деятельности зафиксировано и

среди представителей спортивных игр, которые посещают занятия с разной продолжительностью недельной нагрузки ( $F=14,23$ ;  $p < 0,001$ ).

Необходимо обратить внимание на то, что продолжительность недельной нагрузки в циклических видах спорта осуществляет наибольшее влияние на результативность спортивной деятельности ( $F = 27,61$ ;  $p < 0,001$ ), нежели в группах отделений спортивных единоборств, сложно-координационных видов спорта и спортивных игр. Определенный факт, вероятно, связан с выполнением циклических нагрузок значительного объема на развитие выносливости, уровень которой, как известно, прямо пропорционально зависит от объема и продолжительности выполнения специфических нагрузок [1].

Полученные данные указывают на необходимость оптимизации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах, важным аспектом которой является восстановление сниженных функциональных резервов организма в условиях интенсивной спортивной деятельности с учетом возрастных особенностей детей и специфики вида спорта, а также снижение риска развития донозологических состояний.

По результатам оценки организации учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах установлено, что продолжительность недельной нагрузки является определяющим фактором, детерминирующим достижения высоких спортивных результатов в различных видах спорта. Среди спортсменов, которые занимаются в группах с разным объемом недельной нагрузки, наблюдаются достоверные различия в развитии показателей успешности спортивной деятельности.

#### Литература

1. Губ, А. В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Кашуба, В. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 34 – 37.
3. Кириченко, В. В. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе / В. В. Кириченко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 3 (55). – Т. 1. – С. 75 – 79.
4. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки [Електронний ресурс] : розпорядження Кабінету Міністрів України, 31 серпня 2011 р., № 828-р. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>.
5. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс] : Постанова Кабінету Міністрів України, 5 листоп. 2008

р., № 993. – Режим доступа: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>.

Репозиторий БГМУ